

# ආහාර නිෂ්පාදනයේදී පෝෂණය ගැහත් සැලකිලිමත් වමු

සමබර බොජුනක් පිළියෙල කරගැනීම ගැන උසවෙන ලිපි පෙළෙහි පළමු වැන්නයි මේ.

කොළඹ මහාජාතික විද්‍යාලයේ පෝෂණවේදිනී ප්‍රියාණි සමරසිංහ මහත්මිය විසිනි

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර නිෂ්පාදනයට අයත් වැදගත් කාර්ය භාරයක් නම් කෘෂිකර්ම ආර්ථිකය සංවර්ධනය කරලීමත්, පහත් ආදායම් ලබන පිරිස් අතර මන්දපෝෂණය මැඩලීමත් ය. ගෙවත්තේත්, පාසැලේත්, හැම බිම අහලකමත් ගමේත් නගරයේත් වඩාත් හැකි හැම ඉඩමකත් පහසුවෙන් වඩාගත හැකි එමෙන්ම උසස් පෝෂ්‍යදායී වටිනාකමක් ඇති තද හරිත පැහැති කොළ එළවළු වර්ගත්, කහ පැහැති එළවළු සහ පළතුරු, කවිපි, උළු, සහ සෝයාබෝංචි වග්ග මාස බෝගත්, සත්ව පාලනයත්, ආහාර සඳහා මසුන් ඇති කිරීමත් හා වී නිෂ්පාදනය වැඩි කිරීම කළ යුතුය. ඊට ඔබට වුවමනා වන්නේ විවික්ෂණභාවයත්, ශක්තියත්, උත්සාහයත්, විද්‍යාත්මක දැනුම කුත් සහ ක්‍රියාවට පරිවර්තනය කළ හැකි අදහස් සමුදායකුත්ය. මෙරට ගතවර්ෂ ගණනාවක් පැවතුනේ කෘෂිකාර්මික රටක් හැටියටය. එසේ නම් ශ්‍රී ලංකාවාසීන්ට එබඳු මෙහෙයක් අනුමතයේ සේ විය යුත්තේයි.

ආහාර නිෂ්පාදනයෙහිලා අපගේ අරමුණු යුත්තේ කවරේද?

1. ජනගහණයේ පෝෂක අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීමට තරම් ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර සම්පාදනය වැඩි කරලීම.
2. විශේෂයෙන් පහළ ආදායම් ලබන පංති වලට අදාළව ආදායම් තර කරලීම.
3. අපට සමබර ආහාරයක් ගතහැකි අන්දමින් සහල්වලට අමතරව වෙනත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර බෝග නිෂ්පාදනය.
4. ප්‍රෝටීන් බහුල එළවළු වර්ග - මාෂ බෝග (මුං, කවිපි, උළු සහ සෝයා) සහ ශක්තිය උපදවන ආහාර - මයිසොක්කා, බතල සහ වෙනත් ධාන්‍ය සහ, පොල් සහ තෙල් ඇට වර්ග නිෂ්පාදනය

5. පෝෂ්‍යදායකත්වයේ වැදගත්කම උගැන්වීම, ආහාර වියදම් ලේඛන සැලසුම්, ආහාර කල්තබා ගැනීමට සකස් කිරීම.
6. මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන කණ්ඩායම් වලට: එනම් ළදරුවන්, ළමුන්, කිරිදෙන මව්වරු සහ ගර්භනී මව්වරුන්ට ආහාර ආධාර වැඩසටහනට ඉක්මණින් අත්‍යාවශ්‍ය ආහාර බෝග නිෂ්පාදනය

මෙම වැඩ සටහන් අරඹන්නේ කෙසේද?

## ගෙවතු

ගෙවතු වගාවෙන් වැඩි ඉඩකඩක් නැතිව මනා අස්වැන්නක් ලබාගත හැකියි. වැඩි පෝෂ්‍යය ගුණයක් ඇති විටමින් 'ඒ', 'සී' හා යකඩ අඩංගු බෝග වන කතුරු මුරුංගා, මුරුංගා හෝ පැෂන් වැලක් වැට දිගට හෝ සෙවන ගෙන දීමට වගා කරගත හැකියි. ඒ වගේම ඉක්මනින් පල දරණ පැපොල් පැල කිහිපයක්, හෝ කෙසෙල් පඳුරක් හෝ දෙළුම් ගසක් වවා ගත හැකියි.

මාළු මිරිස්, අමු මිරිස්, තක්කාලි, බටු පෝච්චියක හෝ පරණ කුඩයක හෝ පෙට්ටියක වවා ගත හැකියි. ඒ වගේම බණ්ඩක්කා ගස් කිහිපයක් හෝ ගොටු කොල, මුකුණුවැන්නා, තම්පලා පෝච්චියක වවා ගත හැකියි. මේ හැම එකක්ම අඩු වියදමකින් කරගත හැකියි. ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ඒ ගැන කල්පනාව යොමු කිරීමත්, ඔබගේ පවුලේ උත්සාහයන් පමණයි. මෙය ඔබට විනෝදාංශයක් වනවා මෙන්ම ඔබට ව්‍යායාමය ගෙන දීමෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න භාවය වර්ධනය කර ආර්ථික සමෘද්ධිය ඇති කරයි.

## පාසල් වතු

දැනට අවුරුදු කිහිපයක පටන් විශේෂ යෙන් පාසැල්වල ඉහළ පංතිවල සිසුන් කුඩා පරිමාණයට කෘෂිකර්ම බෝග වගාව, සත්ව නිෂ්පාදන සහ ආහාර උදෙසා මසුන් ඇති කිරීම ඉගෙන ගනී. මෑතදී මෙය අඩු වයස් ළමුන්ගේ විෂය මාලාවටද ඇතුළත් කර තිබේ. එමනිසා ප්‍රධාන අරමුණ රටේ කෘෂිකර්ම ආර්ථිකය අධ්‍යාපනය මගින් තංවාලීමයි. අඩු වයසින්ම ආහාර නිෂ්පාදනයට එළඹීමෙන් පාසැල් ළමුන් ආහාර නිෂ්පාදනයේ වැදගත්කම වටහා ගන්නවා මෙන්ම, මෙරට සාමාන්‍ය ආහාර වේලක 'ආහාරමය වටිනාකම' වැඩි දියුණු කිරීම ගැන උවමනාවක්ද ඇති කරයි. එහිදී සිසුන් ඊට සිය ශ්‍රමය යොදවන්නේ කෘෂිකර්මය පිළිබඳ විශේෂ පුහුණුවක් ලත් ගුරුවරුන්ගේ ගුරුහරුකම් මැද හා කෘෂිකර්ම ව්‍යාප්ති නිලධාරීන්ගේ ශිල්පීය ආධාරද ලබායි. පැලෑටි ද්‍රව්‍ය, බීජාංකුර හෝ බීජ අවශ්‍ය වන්නේ නම් ඒවා නොමිලයේ හෝ විශේෂ අඩු මුදලකට ඔවුනට සැපයේ. නිවසෙහි ඉවත දමන දෑ, පැලෑටි හා කොළ අතු ප්‍රයෝජනයට ගෙන කොම්පෝස්ට් පෝහොර තනා ගැනීමෙන්, මේ දරුවන්ට ඉවත දමන හා අතු ගා දමන දේ වලින් ගත හැකි විද්‍යාත්මක වූත්, ආර්ථික වූත් ප්‍රයෝජන ඉගැන්වේ. සමහර පාසැල්වල අධ්‍යාපන විෂයමාලාවේ පෝෂ්‍යදයකත්වයේ වැදගත්කම පිළිබඳ කරුණු අඩංගු වන නමුදු එයට වඩා වැදගත් තැනක් දී ඇති බවක් නොපෙනේ. පෝෂ්‍ය

දයකකම පිළිබඳ අධ්‍යාපනය සමාජයේ හැම සාමාජිකයකුටම වැදගත් වන්නක් වේ. එසේ වන්නේ ආහාර නිෂ්පාදනය එක් පැත්තක් වන අතර සමබරආහාර වේලක වැදගත්කම පුද්ගලයින් වටහා ගැනීමට, සැලස්වීමද එබඳු ආහාර වේලක් පහළ ආදායම් මට්ටමට පාරිභෝගිකයින්ටද ලබා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසීම හා එහිදී ගෙදර වචන ආහාර බෝග මගින් වියදම් අඩු කර ගැනීමට සැලැස්වීම අනෙක් පැත්ත වන බැවිනි. මේ වෘත්ත තවත් කරුණක් තමයි පෝෂ්‍යදයකත්වය පිළිබඳ අප අතර ඇති මිථ්‍යා තහංචි ඉවත් කරලීමට සිතා ගැනීම.

එමනිසා වැඩිපුර ආහාර නිෂ්පාදනයට අප අතර තිබෙන ඉඩ ප්‍රස්ථා ගැන මහජන මතයක් ඇති කළයුතු වන අතර, කෘෂිකර්ම ආර්ථිකය වර්ධනය කරලීම අරමුණු කොට කටයුතු කිරීමෙන් පහළ ආදායම් මට්ටමට පිරිස් අතර මන්දපෝෂණය තුරන් කරලීමට වෙරදුරිය යුතුය. වගා නොකොට ඇති ඉඩම් වගා කිරීමෙන්ද, වගා කර ඇති ඉඩම් වල නිෂ්පාදනවල ප්‍රමාණය හා ඒවායේ තත්වය වැඩි කරලීමෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජයක් බිහි කරවන්නට සැලස්විය යුතුය. අනික් අතට මෙය රැකියා විරහිත වූවන්ට රැකියා බොහොමයක් සපයනු ඇත. එමනිසා අප එකමුතුව 'ආර්ථික සමෘද්ධියක්' උදෙසා වගා කටයුතුවල නිරතව ස්වයංපෝෂිත රටක් බිහිකරන්නට කටයුතු කරලමු.